



ptgz

Psychotherapeutisches
Gesundheitszentrum

Lebensqualität trotz chronischer Schmerzen: Grundversorgung



Etwa 17% aller Deutschen sind von lang anhaltenden, chronischen Schmerzen betroffen. Die Betroffenen leiden dabei nicht nur unter körperlichen Schmerzen, sondern auch unter den zunehmenden Einschränkungen im Alltag, in Beruf und Familie. Dies kann zu depressiver Stimmung, angstvollen Gedanken, Schlafstörungen und weiteren psychischen Beeinträchtigungen führen. Und es kann sich negativ auf eine konstruktive Schmerzbewältigung auswirken: Ein Teufelskreis.

In unserem Gruppentherapieprogramm „Lebensqualität trotz chronischer Schmerzen: Grundversorgung“ möchten wir Sie darin unterstützen, frühzeitig solche negativen Entwicklungen zu erkennen und langfristig hilfreiche Strategien zum Umgang mit Schmerzen zu etablieren.

Sie erhalten fundierte Einblicke in psychologische Methoden und Ansätze der Schmerztherapie. Auf der Basis eines bio-psycho-sozialen Modells lernen Sie neue Möglichkeiten kennen, nicht gegen den Schmerz zu kämpfen, sondern mit und trotz des Schmerzes Ihre eigenen Lebensziele nicht aus den Augen zu verlieren.

**Ein Gruppentherapieprogramm
für Erwachsene.**



Lebensqualität trotz chronischer Schmerzen: Grundversorgung

Ein Gruppentherapieprogramm.

Termine und Informationen

Das Gruppentherapieprogramm umfasst 4 Termine à 100 Minuten. Die Sitzungen finden einmal wöchentlich am Nachmittag statt. Den nächsten Starttermin erfahren Sie über unsere Website (Kontakt siehe unten). Jede Gruppe besteht aus maximal 9 Teilnehmer:innen.

Voraussetzung

In einer Sprechstunde mit einer Therapeutin bzw. einem Therapeuten wird geklärt, ob die Gruppe zu Ihnen passt. Die Gruppenpsychotherapie kann mit einer Einzeltherapie kombiniert werden.

Kosten

Die Kosten der Gruppentherapie werden in der Regel von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Daneben ist auch eine Teilnahme als Selbstzahler:in möglich. Eine Erstattung durch die privaten Krankenkassen ist leider nicht möglich.

Treffpunkt

Psychotherapeutisches Gesundheitszentrum und Medizinisches Versorgungszentrum am Goetheplatz (ptgz)

Lindwurmstraße 83 / 3. OG
80337 München

Kontakt

Für alle Fragen rund um das Gruppentraining (Anmeldung, Starttermine, etc.) besuchen Sie bitte unsere Website oder kontaktieren Sie uns unter:

Telefon: 089 95 428 83 50

E-Mail: gruppentherapie@ptgz.de

www.ptgz.de

